

САК БУЛЫГЫЗ!



ГРИПП!



ГРИПП – көчле вирус инфекция авыруы, кешеләргә женескә яки яшькә карамастан зарар китерә. Ачык токсикоз, ринит, борынга томау төшү һәм бронхларга зыян китерүче ютөл белән аерылып тора.



ГРИПП вирусы төчкерү, ютөл, сөйләшү һәм көндәлек кирәк-ярак әйберләр (кульъяулык, сөлге һ.б.) аша күчә.

Тышкы билгеләре:

- 1. Югары температура.**
- 2. Интоксикация (бик күп тирләү, хәлсезлек, мускул һәм буыннар сызлавы, баш авырту).**
- 3. Әрнүле ютөл, күкрәк арты сызлау, томау, гиперемия, борын куышлығы һәм йоткылык куышлығының лайлалы тышчасы корылыгы.**

ПРОФИЛАКТИКА:



Дөньядагы һәм илебездәге тәҗрибә күрсәткәнчә, нәкъ менә вакцинопрофилактика бу авыр чирдән индивидуаль һәм массакүләм саклану чарасы буларак һәркем файдалана алырлык чара булып санала.

Теләсә нинди коллективның 70-80%на вакцинация ясау грипп белән чирләүне аерым очракка калдыра яки чирләү мөмкинлеген юк итә.

Грипп белән чирләү усеш алган чорда түбәндәге кагыйдәләрне үтәргә кирәк:

- кулны яхшылап сабын белән юыгыз һәм дезинфекция чаралары белән сөртегез, бер тапкыр кулланыла торган сөлге белән кулланыгыз;
- күзләр һәм борыныгызга сирәгрәк тиегез;
- төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез; сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык.
- күп су эчегез;
- массакүләм чараларга, театр, клуб һәм башкаларга барудан баш тартыгыз;
- күбрәк саф һавада йөрегез;
- сулыш органнарын саклау өчен бер тапкыр кулланыла торган маскалар киегез.